



2008-2009

Dear Parent/Guardian:

During the 80th Legislative Session, Senate Bill 530 was passed into Texas law. One of the components of that law requires that a physical fitness assessment be given to students in grades 3-12, starting in the 2007-2008 school year. The Texas Education Agency has identified FITNESSGRAM as the assessment tool that will be used by all districts throughout the state.

John M. Folks, Ed.D.
Superintendent

Northside ISD already uses the FITNESSGRAM procedures and software to test students who are in physical education. Because your student is not currently enrolled in a physical education class, he/she will take the fitness assessment. This will occur during the school day on campus by a trained Fitness Assessment Team. Each testing session will last two periods and should take 90 minutes to complete.

The FITNESSGRAM physical fitness assessment measures aerobic capacity, muscular strength, and flexibility. These activities are not designed to be strenuous. We ask that you encourage your child to participate with his/her best effort and to the best of his/her ability. The assessment is a measure of good health as opposed to athletic ability. Each student will be assessed using the following test components:

- Curl-up
- Trunk Lift
- 90° Push-up
- Shoulder Stretch
- One-mile Walk
- Height and Weight

To find an overview of the FITNESSGRAM, refer to <http://www.fitnessgram.net/overview>

A confidential FITNESSGRAM report will be provided for each student tested. It will include information about Healthy Fitness Zones and is based on how much fitness is needed for the individual's good health. Information gleaned from the FITNESSGRAM will not be posted or made public.

If your child is a student who, as a result of disability or other medically identified condition, is not physically able or is at risk to take the tests prescribed by the FITNESSGRAM, please have your physician complete the attached medical form. This form can also be downloaded from the Northside ISD website: <http://www.nisd.net>. Return the completed form to the principal at your student's school.

For complete information about the fitness program, please refer to <http://www.FITNESSGRAM.net/faqpARENTS>. Other pertinent information will be provided prior to testing at each campus. **If you have questions, please call the NISD Department of Physical Education & Health at 397-8632.**

Sincerely,

John M. Folks, Ed.D.
Superintendent

5900 Evers Road
San Antonio, Texas
78238-1699
Tel: 210.397.8770
Fax: 210.706.8772
www.nisd.net



2008-2009

Estimado padre/tutor:

Durante la 80^a sesión legislativa, el proyecto de ley 530 del Senado fue aprobado como ley en Texas. Uno de los componentes de esta ley requiere que se les administre una evaluación de condición física a los estudiantes del 3^o al 12^o grado, comenzando en el año escolar 2007-2008. La Agencia de Educación de Texas, ha definido *FITNESSGRAM* como la herramienta de evaluación que usarán todos los distritos a través del estado.

John M. Folks, Ed.D.
Superintendent

El distrito de Northside ya está usando los procedimientos y el programa *FITNESSGRAM* para evaluar a los estudiantes que están en educación física. Debido a que su hijo(a) no está actualmente inscrito en una clase de educación física, él/ella tomará la evaluación de condición física. Esto se llevará a cabo durante un día de clases, en la escuela respectiva y lo realizará un equipo entrenado para evaluar la condición física. Cada sesión de prueba requerirá de dos períodos de clases con una duración de 90 minutos.

La evaluación de condición física *FITNESSGRAM* mide la condición de capacidad aeróbica, la fuerza muscular y la flexibilidad. Esas actividades no están diseñadas para ser extenuantes. Le pedimos que anime a su hijo(a) para que participe con su mejor esfuerzo y habilidad. La evaluación es una medición de buena salud a diferencia de la habilidad atlética. Cada estudiante va a ser evaluado de acuerdo a los siguientes componentes de la prueba:

- Abdominales
- Flexiones de brazos de 90°
- Caminata de una milla
- Ejercicios para el tronco
- Estiramiento de los hombros
- Estatura y peso

Para tener una perspectiva general de *FITNESSGRAM*, diríjase a: <http://www.fitnessgram.net/overview>

Se proveerá un reporte confidencial de *FITNESSGRAM* a cada estudiante que haya sido evaluado. Este reporte incluirá información sobre zonas de buena salud física y está basado en la condición física individual que se necesita para tener una buena salud. La información que se reúna del *FITNESSGRAM* no se exhibirá ni se hará pública.

Si su hijo(a) es un estudiante quien como resultado de una discapacidad física u otra condición médica, no se considera apto o representa un riesgo para él/ella, tomar el examen físico recomendado por *FITNESSGRAM*, favor de solicitar a su doctor que llene el formulario médico adjunto. Este formulario se encuentra disponible en el sitio de Internet del Northside en la siguiente dirección <http://www.nisd.net>. Favor de regresar el formulario ya llenado al director(a) de la escuela que corresponda a su hijo(a).

Para obtener más información acerca del programa de buena condición física, favor de visitar el siguiente sitio de Internet <http://www.FITNESSGRAM.net/faqparents>. Antes del examen físico se proveerá otra información pertinente. **Si tiene alguna pregunta favor de llamar al Departamento de Educación Física y Salud del Distrito del Northside al 397-8632.**

Sincerely,

John M. Folks, Ed.D.
Superintendente

5900 Evers Road
San Antonio, Texas
78238-1699
Tel: 210.397.8770
Fax: 210.706.8772
www.nisd.net